**Det är sunt att äta tillsammans**

De flesta tycker att det är tråkigt att äta ensam. Forskning indikerar att det till och med kan ha positiv effekt att äta tillsammans.

Ett projekt genomfört av Université de Montréal med barn födda 1997/98 visar att de sexåringar som hade många familjemåltider i vardagen också var sundare och intog färre sockerhaltiga drycker när de nådde 10-årsåldern. Dessutom hade de bättre sociala färdigheter, och det kan kanske förklaras med den samtalstid barnen får med deres foräldrar under måltiderna.

Detta bekräftas av en större dansk undersökning från DTU Födevareinstituttet, som visar:

• TID LAGD PÅ ATT äta (MORGON och KVÄLL): ju längre tid, desto sundare matvanor

• HOPPA ÖVER MÅLTIDER: ju fler måltider som hoppas över, desto mindre sunda matvanor

• ÄTA FRUKOST TILLSAMMANS MED ANDRA betyder sundare matvanor

• HEMLAGAD MAT betyder sundare matvanor

Helt ny forskning indikerer också att färgade tallrikar kan påverka aptiten och få råvaror och rätter att se mer inbjudande ut. Denna forskning kommer Christian Bitz att jobba med under 2018.

Det färgrika porslinet från BITZ kan bidra till att måltider blir både roligare och mysigare - låt barnen blanda och mixa tallrikar, skålar, muggar och glas, så måltiden blir en gemenskap - och troligen sundare.